

SPECIAL TEMPS CHAUDS : LES FONTAINES A EAU POUR UNE BONNE HYDRATATION AU TRAVAIL

Objet : En été tout spécialement, la question de la bonne hydratation est au cœur de l'actualité. On estime en moyenne qu'un adulte doit compenser ses pertes hydriques quotidiennes en absorbant au moins 1,5 litre de boissons. Pourtant, un Français ne boit en moyenne qu'environ 1,3 litre par jour*.

Les fontaines à eau, capables de fournir une eau potable de qualité et constamment fraîche, même aux plus chaudes heures de l'été, répondent sur les lieux de travail ou d'activité à cette impérieuse nécessité de s'hydrater.



Sur les lieux de travail...



Il est indéniable que ces équipements sont ainsi particulièrement utiles sur les lieux de travail, comme le montre une récente enquête menée pour l'AFIFAE (Association Française de l'Industrie des Fontaines à Eau). D'après ce sondage**, alors que moins d'1 actif français sur 2 (18-64 ans) dispose d'une fontaine dans son entreprise, plus d'1 sur 2 se dit conscient de la nécessité de boire plus d'1 litre d'eau par jour et plus d'1 sur 2 préfère l'eau fraîche. De plus, comme le souligne le D' Plumey, médecin-nutritionniste, l'hypo-hydratation peut avoir des conséquences sur le fonctionnement cérébral et notamment nuire à la concentration et donc à l'efficacité !

* Etude Credoc, CCAF 2007

** AFIFAE 2009 réalisée par MV2 Conseil et Survey Sampling SSI. 1 000 personnes ont été interrogées par Internet via le panel de consommateurs Survey Sampling (SSI) selon un échantillon représentatif au niveau national.

Les fontaines à eau : pour un bien-être facile d'accès en entreprise

D'après le code du travail, l'employeur a l'obligation de mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson. L'accès à la seule eau du robinet ne permet pas de disposer d'une eau fraîche tout au long de l'année. En effet, l'eau courante est délivrée à des températures très variables. En Ile-de-France, elle peut atteindre des pics de température de 25°C en juillet. En fournissant une eau fraîche tout au long de l'année, les fontaines à eau permettent aux employeurs de répondre mieux à leur obligation. De plus, l'utilisation d'une fontaine à eau revient en effet à moins d'1 euro par salarié et par mois.

Au travail : de l'eau pour s'hydrater et se concentrer

Le Dr Plumey précise que le risque de ne pas boire assez au bureau, atelier, chantier, etc ... est réel, pour de multiples raisons : on oublie, on n'écoute pas sa sensation de soif, on n'a pas le temps, les conditions ne sont pas facilitées. Beaucoup de personnes sont en état d'hypo-hydratation sans le savoir et ne sont donc pas dans des conditions optimales de travail.

Les solutions : les fontaines à eau ou les bouteilles d'eau. Les fontaines à eau ont comme avantages, non seulement de contribuer à la santé et au bien être du collaborateur, mais aussi à son efficacité au travail et à la convivialité en favorisant les échanges autour de ce point d'eau.

Sur les chantiers, les risques de déshydratation sont réels en raison des conditions climatiques (chaleur par exemple), de l'effort physique (1 litre de sueur par heure), et d'un éventuel manque d'approvisionnement. A l'intérêt évident des fontaines à eau pour assurer une hydratation suffisante aux personnels, s'ajoute celui de la fraîcheur de l'eau nécessaire au maintien de la température corporelle.

L'AFIFAE : interlocuteur de référence sur le marché des fontaines à eau

Créée en 2007, l'Association Française de l'Industrie des Fontaines à Eau (AFIFAE) est une organisation professionnelle regroupant les principaux opérateurs du marché français de la fontaine à eau : fabricants de fontaines à bonbonne et de fontaines branchées sur réseau, producteurs de bonbonnes et d'accessoires, embouteilleurs etc. Avec 17 entreprises adhérentes, l'AFIFAE représente 5 000 collaborateurs et 150 millions d'euros de chiffre d'affaires soit 75% du marché français des fontaines à eau.

L'AFIFAE a notamment pour vocation de représenter la profession auprès des pouvoirs publics, de diffuser des normes de qualité et d'hygiène auprès des opérateurs et de promouvoir les bienfaits d'une bonne hydratation sur le lieu de travail.

Site internet : www.afifae.fr



L'hydratation au travail : Clé du bien-être et de l'efficacité

PAR LE D^R PLUMEY, MEDECIN NUTRITIONNISTE
Hôpital Necker. Fondateur EPM Nutrition (Ecole de Nutrition)

Une consommation d'eau insuffisante

Un Français boit en moyenne 500 ml d'eau/jour, complétée par d'autres boissons (soupes, jus, sodas, café, thé, tisanes ...), pour un total proche de 1,3 litre par jour. Seulement 30% des Français consomment plus de 1,5 litre d'eau par jour*. Ceux qui boivent le plus, sont ceux qui augmentent leur consommation d'eau (environ 1 litre par jour) et qui augmentent la fréquence de leurs consommations (au moins 6 fois par jour, dont au moins 250 à 300 ml à chaque fois).

Le cerveau a besoin d'eau... régulièrement

Le Dr Laurence Plumey souligne que l'eau représente 60 à 65% du poids du corps (davantage chez le nourrisson et moins chez la personne âgée (ref. 1)). Le corps d'un adulte de 60 kg est donc composé d'environ 36 litres d'eau. Le cerveau est l'un des organes qui en contient le plus (80% de son poids).

Chaque jour, un adulte perd environ 3 litres d'eau qu'il compense avec les aliments en apportent environ 1 à 1,5 litre.

Saviez-vous que :

Pour maintenir notre balance hydrique stable, il est nécessaire de boire environ 1,5 litre d'eau/jour (majorité d'eau complétée éventuellement par d'autres boissons).

En 2008, l'EFSA (European Food Safety Authority) recommande de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.



Les conséquences : de la plus bénigne... à la plus grave

Le fait de ne pas boire suffisamment entraîne des modifications physiologiques qui sont responsables de signes cliniques.

Physiologiquement, le manque d'eau entraîne très rapidement une concentration du sang et une limitation des dépenses : baisse de la diurèse (le sujet urine moins), baisse des pertes d'eau d'origine cutanée et respiratoire. A ce stade, le sujet ressent de la soif, une sensation de bouche sèche et se sent fatigué.

S'il ne boit toujours pas, on constate un début de baisse de la pression artérielle et donc une moins bonne qualité de perfusion des organes (cerveau) avec l'accentuation de la fatigue physique et intellectuelle.

Dans les cas extrêmes, au bout de quelques jours sans eau (5 à 6 jours) et une perte de poids de plus de 6 à 8% arrivent les troubles de la conscience puis le décès...

La gravité des signes dépend donc de la sévérité de la restriction : cela peut aller des complications chroniques chez un sujet qui ne boit pas assez : lithiases urinaires chez 4 millions de Français, infections urinaires chez 1 million de Français, fatigue chronique, voire maladies cardio-vasculaires par hémococoncentration, etc...

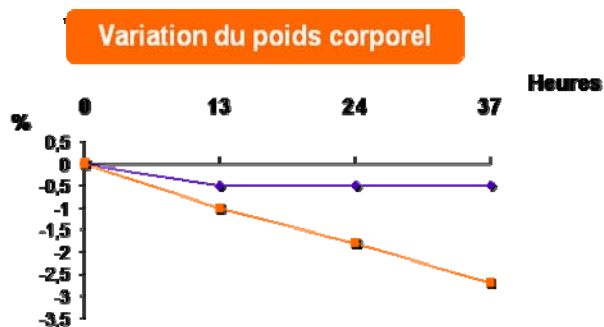
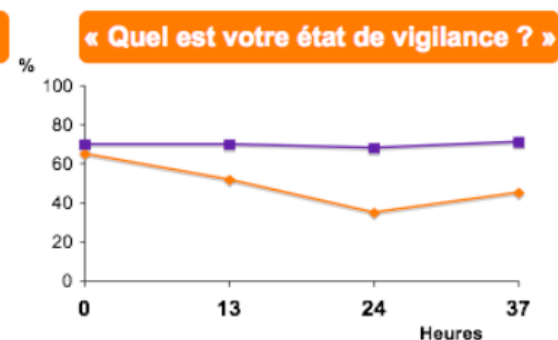
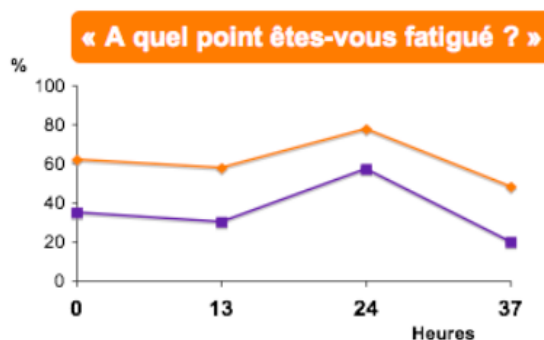
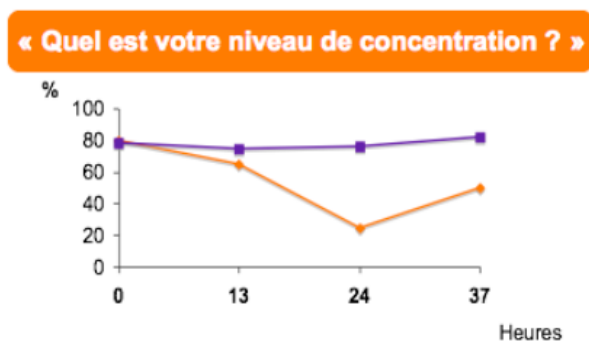
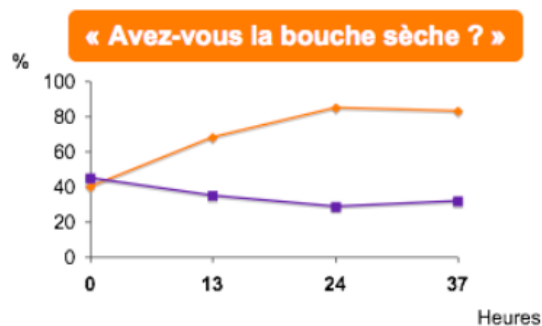
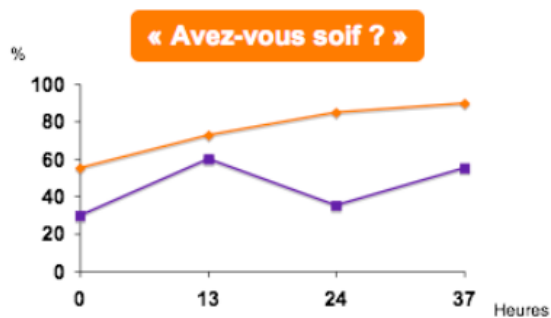
Qu'en est-il des effets sur les fonctions cognitives ?

Il existe peu d'études sur le sujet mais elles sont très démonstratives. Citons celle de l'équipe de Susan Shirreffs (ref. 2). Elle a été menée auprès de 15 jeunes gens en bonne santé pour évaluer les effets de la déshydratation sur les performances cognitives :

- Chaque sujet subissait deux épreuves de 37 heures, en étant pour l'une déshydraté par restriction des apports et pour l'autre normo hydraté pour le maintien de la balance hydrique.
- Lors des épreuves, chaque sujet pratiquait une autoévaluation de son état de soif, de concentration, de vigilance et de fatigue à quatre reprises : T0, T13h, T24h, T37h.
- Les effets de la déshydratation sont par ailleurs évalués sur le plan clinique et biologique (poids, urines, hormones ...).

Les résultats sont les suivants :

Légende : Epreuve en état déshydraté ◆
 Epreuve en état normo hydraté ◆



Les conclusions de l'étude :

- A l'analyse des résultats, on constate une baisse des fonctions cognitives dès 1 à 2% de perte de poids (déficit de 0,5 à 1 litre d'eau) : dès 1% de perte de poids, les scores de vigilances sont significativement inférieurs aux scores obtenus en situation d'hydratation suffisante (baisse de 20 à 30%).
- les capacités de concentrations sont divisées par 2 (baisse de 50%) à 1,8% de perte de poids.
- Sur le déroulé de l'étude : Dès 13h de restriction hydrique : on constate une perte de poids de 1% (0,5 à 0,7 Kg) liée uniquement à l'eau,
 - la sensation de soif apparaît,
- les fonctions cognitives commencent déjà à être altérées,
- elles sont corrélées au bilan biologique (phénomènes de concentration).

Tous ces phénomènes s'aggravent dans le temps, avec une augmentation des dysfonctions à 24 et 37h.

Ces données sont confirmées par d'autres études (ref. 3, 4, et 5) : baisse des performances cognitives dès la perte de 1 à 2% du poids du corps liée à la restriction hydrique (au moins 10%) - effets sur la mémoire à court terme, sur les capacités de concentration - implication des neurones dans la gestion de la restriction hydrique

Concrètement, ce que l'on peut donc en dire...

- Ne pas boire pendant 1,5 jour altère indéniablement les fonctions cognitives, mais est-ce une situation courante, à ce point ?
- Le plus fréquemment : on attend d'avoir soif pour boire... Or, la soif apparaît dès la perte de 1% du poids du corps. Donc, il y a déjà une baisse probable des capacités cognitives. Pour calmer la soif, on boit rapidement : dans les 5 mn qui suivent, on corrige 65% de son déficit... mais pas 100% ... et on attend la prochaine sensation de soif !

Le plus souvent, on est donc en situation de tentative de correction du déficit hydrique, plutôt qu'en prévention. On se place donc rarement en situation optimale.

Les références :

1. Jéquier E, Constant FI. Water as an essential nutrient : the physiological basis of hydration. *Eur.J. Clin.Nutr* 2010, 64 - 115-123
2. Shirreffs SM, Merson SJ, Fraser SM, Archer DT, The effects of fluid restriction on hydration status and subjective feelings in man.*Br J Nutr.* 2004 Jun;91(6):951-8.
3. Grandjean AC, Grandjean NR. Dehydration and cognitive performances, *J.Am.Clin.Nutr* 2007 ; 26 (5) : 549-554
4. Lieberman. Hydration and cognition. *J Am Coll Nutr*, 2005, Vol 26, N°5
5. Scott V, Brown CH. State dependent plasticity in vasopressin neurones : dehydration induced changes inactivity patterning. *J Neuroendocrinol.* 2010 Jan 19.

ADOCOM – Service de Presse de l'AFIFAE
vous remercie de votre attention
Tel : 01.48.05.19.00. – Courriel : adocom@adocom.fr